

2017 ABENDUA

OGIA PAN

Lehenago, familia bakoitzak etxean berean prestatzen zuen ogia, bai ogiaren oreka bai ogia erre ere.

Antiguamente, cada familia elaboraba el pan en el propio hogar, tanto la masa de pan como la cocción de la misma.

Iturria / fuente: <http://www.lacocinadefabrisa.lavozdegalicia.es>



Hidratatu gelatina-orriak.
Moztu tomateak eta ogia puska txiki-tan.

Sueztitu tomateak, ogia eta tomate-saltsa olio beroan.

Bota azukrea eta gatza. Nahasi.

Utzi suan egin arte. Itzali.

Bota hidratatutako gelatina-orri xukatuak. Ongi nahasi bat egin arte.

Irabiagailuarekin puretu.

Bota nahasketa molde batera eta utzi hozkailuan biharamuna arte.

Desmoldekatu eta 4x4 cm-ko lauki-formako pusketatan moztu.

Kubo bakoitzaren gainean urdaiazpiko-xerra bat paratu eta gainetik olio-zurrusta bat bota.

Hidratar las hojas de gelatina.

Cortar los tomates y el pan en pequeños trozos.

Rehogar el tomate, el pan y la salsa de tomate en aceite caliente.

Añadir azúcar y sal. Remover. Cuando esté cocinado apagar el fuego.

Añadir las hojas de gelatina hidratadas y escurridas.

Remover hasta que se integren.

Triturar con batidora.

Volcar la mezcla en un molde y dejar en el frigorífico hasta el día siguiente.

Desmoldar y cortar en trozos de 4x4 cm.

Servir con una loncha de jamón encima de cada cubo y regar con un chorrito de aceite.

Ogi eta tomate bonboiak urdaiaz- pikoaren *Bombones de pan y tomate con jamón*

Osagaiak / ingredientes: latako 3 tomate natural / 3 tomate natural de lata; 30 g tomate-saltsa / salsa de tomate; 50 g ogi / pan; 10 g azukre / azúcar; gatza / sal; 2 gelatina-orri / hojas de gelatina; 5 urdaiazpiko-xerra / lonchas de jamón; olio / aceite.

Garia / Trigo

Ogi integraleko 100 gramok 8,5 g zuntz dietetiko du; ogi zuriko 100 gramok, berriz, 2,2 g. Gomendatzen da heldu batek 20-35 g zuntz dietetiko hartzea egunero. El pan integral contiene por cada 100 g 8,5 g de fibra mientras que 100 g de pan blanco contienen 2,2 g. Se sugiere un aporte diario de 20-35 g de fibra dietética en el caso de los adultos.

Ba al zenekien Baztanen garia ereiten zela XX. mendeko 60. hamarkada arte?

¿Sabías que en Baztan se cultivaba trigo hasta la década de los 60 del siglo XX?



2017 ABENDUA

OGIA PAN

Lehenago, familia bakoitzak etxean berean prestatzen zuen ogia, bai ogiaren oreka bai ogia erre ere.

Antiguamente, cada familia elaboraba el pan en el propio hogar, tanto la masa de pan como la cocción de la misma.



Iturria / fuente: www.canalcocina.es

ZER JAN, HALAKO BAZTAN

Ogi eta gasna bolak tomate saltsan

Albóndigas de pan y queso en salsa de tomate

Paratu ogi zaharra puskatua esnean beratzen.

Nahasi ogi beratu xukatua, gasna birrindua, arrautzak, perrexil xehatua, baratxuri-zizter birrinduak eta gatza.

Egin bolak eta frijitu olio ausarkian gorritu arte.

Paratu bolak tomate-saltsan eta utzi suan 2'.

Poner en remojo el pan duro troceado en la leche.

Mezclar el pan remojado escurrido, el queso rallado, los huevos, el perejil picado, los dientes de ajo machacados y la sal.

Formar las albóndigas y freírlas en abundante aceite hasta que estén doradas. Incorporar las albóndigas a la salsa de tomate y cocinarlas 2'.

Osagaiak / ingredientes: 200 g ogi zahar / pan duro; 250 ml esne / leche; 160 g ardi-gasna birrindu / queso de oveja rallado; 3 arrautza / huevos; 3 koilarakada perrexil xehatu / cucharadas perejil picado; 2 baratxuri-zizter birrindu / dientes de ajo machacados; gatza / sal; tomate-saltsa / salsa de tomate.

Garia / Trigo

Zerealak elikadura-piramidearen 2. mailan daude. Elikagai-piramidearen 2. mailan dauden elikagai eta elikagai-taldeak egunero jatea gomendatzen da.

Los cereales se encuentran en el 2º nivel de la pirámide alimenticia. Los alimentos y grupos de alimentos que se incluyen en el 2º nivel de la pirámide alimenticia se recomienda consumirlos a diario.

Ba al zenekien Behe Erdi Aroan Euskal Herrian gari guti baitzen jaten ziren ogiek artatxiki-irin eta garagar-irin portzentaje handia izaten zutela?

¿Sabías que en la Baja Edad Media, en Euskal Herria, al escasear el trigo, los panes que se consumían llevaban un alto porcentaje de harinas de mijo y cebada?



2017 ABENDUA

OGIA PAN

Lehenago, familia bakoitzak etxean berean prestatzen zuen ogia, bai ogiaren oreka bai ogia erre ere.

Antiguamente, cada familia elaboraba el pan en el propio hogar, tanto la masa de pan como la cocción de la misma.



Iturria / fuente: www.hierbasyespecias.com

ZER JAN, HALAKO BAZTAN

Serviettenknödel edo ogi-hertzebetea Serviettenknödel o embutido de pan

Berotu pixka bat esnea eta urtu han gurina. Nahasi ogia, esne epela, arrautzak, tipulina, perrexila, piperbeltz beltza, intxaur muskatua, eta gatza. Utzi 10' pausatzen.

Film garden baten gainean paratu nahastea eta biribilkatu zilindro bat egin arte. Hetsi ongi bi muturrak (mutur bakoitzean korapilo bat egin) ez sartzeko ura zilindro barnera. Sartu zilindroa ur beroan eta egosi 15'. Atera zilindroa uretik eta utzi gogortzen (15').

Kendu filma eta moztu zilindroa 1,5-2 cm-ko xerratan.

Aukerakoa: Gorritu xerrak gurin pixka batean.

Atera mahaira tomate-saltsarekin.

Calentar un poco la leche y derretir en ella la mantequilla. Mezclar el pan, la leche templada, los huevos, la cebolleta, el perejil, la pimienta negra, la nuez moscada y la sal. Dejar en reposo 10'.

Colocar la masa sobre film transparente y enrollarla hasta que quede un rulo. Cerrar bien los 2 extremos (un nudo en cada extremo) para evitar que entre agua en el interior del rulo. Sumergir el rulo en agua caliente y cocerlo 15'.

Sacar el rulo del agua y dejar que tome consistencia (15').

Quitar el papel film. Cortar el rulo en rodajas de 1,5-2 cm.

Opcional: Dorar las rodajas con un poco de mantequilla.

Servir con salsa de tomate.

Osagaiak / ingredientes: 350 g ogi zahar kubotan moztua / pan duro cortado en cubos; 350 ml esne / leche; 40 g gurin / mantequilla; 3 arrautza / huevos; 1 tipulin sueztitu/ cebolleta pochada; 3 koilarakada perrexil xehatu / cucharadas perejil picado; piperbeltz beltza / pimienta negra; intxaur muskatua / nuez moscada; gatza / sal; tomate-saltsa / salsa de tomate.

Garia / Trigo

Elikadura osasungarria izateko frutak, barazkiak, fruitu lehorrak eta pikor osoko zerealak (adibidez arto, artatxiki, olo, gari edo arroz integralak prozesatu gabe) jan behar dira.

Una alimentación sana exige consumir frutas, verduras, frutos secos y cereales integrales (por ejemplo: maíz, mijo, avena, trigo y arroz integrales no procesados).

Ba al zenekien Baztango errotek garia eta artoa ehotzeko harriak zituztela?

¿Sabías que los molinos de Baztan estaban dotados de piedras para moler trigo y maíz?



2017 ABENDUA

OGIA PAN

Lehenago, familia bakoitzak etxean berean prestatzen zuen ogia, bai ogiaren oreka bai ogia erre ere.

Antiguamente, cada familia elaboraba el pan en el propio hogar, tanto la masa de pan como la cocción de la misma.



Iturria / fuente: www.directoalpaladar.com

ZER JAN, HALAKO BAZTAN

Ogi-biribilkiak sagar-konpotaz beteak

Rollitos de pan re- llenos de compota de manzana

Ogi-xerrak mehe-mehe egin arrabolarekin. Ogi-xerraren mutur batean sagar-konpota paratu. Biribilkatu ogi-xerra, poliki-poliki, biribilki bat egin arte.

Irabiatu arrautza eta esnea.

Ongi busti ogi-biribilkiak arrautza eta esne nahastean.

Gorritu biribilkiak alde guztietatik zartagin batean gurin pixka batekin.

Pasatu biribilkiak kanela ehotuarekin eta azukrearekin egindako nahastean.

Atera mahaira beroak.

Aukerakoa: Atera mahaira konpota gehiagoz edo bertze fruta-saltsa batez lagunduta.

Aplanar las rebanadas de pan con un rodillo.

En un extremo de la rebanada colocar una tira de compota de manzana y enrollar la rebanada de pan, suavemente, hasta obtener un rollito.

Batir el huevo y la leche.

Remojamos bien los rollitos en la mezcla de leche y huevo.

En una sartén dorar los rollitos por todos lados con un poco de mantequilla.

Rebozar los rollitos en una mezcla de canela molida y azúcar.

Servirlos calientes.

Opcional: Acompañarlos de más compota o alguna otra salsa de frutas.

Osagaiak / ingredientes: 4 moldeko ogi xerra / rebanadas de pan de molde; sagar-konpota / compota de manzana; 1 arrautza / huevo; 2 koilarakada esne / cucharadas leche; gurina / mantequilla; azukrea / azúcar; kanela ehotua / canela molida.

Garia / Trigo

Zerealen guztizko pisuaren % 65-75 karbohidratoak dira. Zerealen karbohidratoak karbohidrato konplexuak dira eta horiek, gorputzak asimilatu ahal izateko, beharrezkoa da azukre sinpletan eraldatzea.

Los cereales contienen un 65-75 % de su peso total como carbohidratos. Los carbohidratos que contienen los cereales son carbohidratos complejos, los cuales para ser asimilados por el cuerpo primeramente deben ser transformados en azúcares simples.

Ba al zenekien garia dela munduan gehien landatzen den zereala?

¿Sabías que el trigo es el cereal más extensamente cultivado en el mundo?

www.baztan.eus; <https://es-es.facebook.com/zerjanhalakobaztan/>

Xaloea Telebistan, abenduaren 28an, 13:00etan eta 20:00etan. Sukaldaria: Belen Urrutia, Elbeteko Posadakoa.



Baztango Udala